

# 全国健美操大众锻炼标准第三套动作图解(三级)组合 1

## 组合一

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
预备姿势	站立								
一	1-4	右脚开始向侧迈步后屈腿2次, 2时右转90度 2 step curl				1-2右臂摆至侧上举, 左臂摆至胸前平屈, 3-4同1-2, 但方向相反			
	5-8	向右迈步后屈腿2次, 6时右转180度 2 step curl				双手叉腰			

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
二	1-2	1/2V字步 half V step				1右臂侧上举, 2左臂侧上举			
	3-8	6拍漫步, 8右转90度 baby mambo bwd				随脚的动作自然前后摆动			

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
三	1-8	右脚开始交叉步2次, 左转90度呈L型 2grapevine				1双臂前举, 2胸前平屈, 3同1, 4击掌。5-8同1-4			

动作									
节拍	下肢步伐				上肢动作				
四	1-4	右脚侧并步跳, 1/2后漫步 cha cha cha half mambo bwd				1-2双臂侧上举, 3-4右臂摆至体后, 左臂摆至体前			
	5-8	左转90度左脚开始小马跳2次 2pony				5-6右臂上举, 7-8左臂上举			
第五至八个八拍, 动作相同, 但方向相反									